**RETROALIMENTACIÓN GUIA Nº16 EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD**

**I º MEDIO**

**Nombre\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**OA 1:** Perfeccionar y aplicar controladamente las habilidades motrices específicas de

locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos una danza (folclórica, popular, entre otras).

**OA5:** Participar y promover una variedad de actividades físicas y/o deportivas de su interés y que se desarrollen en su comunidad escolar y/o en su entorno; por ejemplo:

* Evaluar los programas que ofrece la comunidad para promover la práctica regular de actividad física.
* Aplicar y desarrollar estrategias específicas para mejorar su condición física y la de los demás.
* Desarrollar estrategias grupales para promover una vida activa dentro de su comunidad escolar o su entorno cercano.

**Objetivo de la Guía:** “Practicar las danzas folclóricas, reconociendo los beneficios del baile como un ejemplo de Actividad física”.

**Correo electrónico I º Medio:** efis.primeromedio.smm@gmail.com

Ejercitación:

1. ¿Qué es la Actividad física?

La actividad física es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.

1. Escribe 3 ejemplos de Actividad física:
2. Saltar la cuerda.
3. Caminar hacia el negocio.
4. Barrer.
5. ¿Qué es el ejercicio físico?

El ejercicio físico es una variedad de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física.

1. ¿Cuáles son los componentes de la aptitud física?

Los componentes de la aptitud física son: fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad.

1. ¿Cuáles son las 3 recomendaciones de actividad física para niños y jóvenes?
2. Invertir como mínimo 60 minutos diarios en actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa.
3. Considerar un tiempo superior a 60 minutos diarios para reportar un beneficio mayor para la salud.
4. Diariamente debería ser, en su mayor parte, aeróbica y convendría incorporar, como mínimo tres veces por semana, actividades vigorosas que refuercen, los músculos y huesos.
5. ¿Cuáles son los 3 aspectos que se deben considerar para incluir a todos en la Actividad física?
6. Estar sanos o contar con la autorización médica.
7. Considerar el grado de inactividad física, comenzando en forma progresiva teniendo en cuenta tiempo, frecuencia y duración.
8. Moverse, aunque inferior al tiempo recomendado es mejor que no hacer nada.
9. ¿Cuáles son los 4 beneficios de la Actividad física?
10. Desarrollar un aparato locomotor sano.
11. Desarrollar un sistema cardiovascular sano.
12. Aprender a controlar el sistema neuromuscular.
13. Mantener un peso corporal saludable.
14. Considerando los otros beneficios de la Actividad física:
* Control de la ansiedad y la depresión.
* Da la oportunidad de expresarse y fomentar la autoconfianza, la interacción social y la integración.
* Adoptar con mayor facilidad otros comportamientos saludables, como evitar el consumo de tabaco, alcohol y drogas, y tienen mejor rendimiento escolar.

Elabora un afiche de promueva la práctica diaria de Actividad física en niños y jóvenes, eligiendo 1 de los beneficios.

Acá debes elegir uno de los 3 beneficios y crear un afiche, en este caso se eligió el que corresponde al control de la ansiedad y la depresión.

1. ¿Por qué se dice que en una clase de bale puede haber principiantes y avanzados?

Se dice que en una clase de baile puede haber principiantes y avanzados porque el nivel de exigencia depende de cada persona según su adaptación.

1. Escribe 5 beneficios del baile como deporte.

Estos son los 7 beneficios que se nombran en la cápsula, pero tú solo debías escribir 5 de ellos.

1. Aumento de la fuerza muscular.
2. Aumenta la capacidad de resistencia.
3. Fortalece los huesos.
4. Aumenta la flexibilidad.
5. Quemar calorías.
6. Beneficia la salud mental y bienestar emocional.
7. El baile también ayuda a mantener el cerebro en forma.